Wechseljahre Keine Panik

von Katja Burkard

Was drin ist für dich Cool bleiben trotz Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.

Immer mehr Frauen sprechen offen über ihre Sexualität, überwinden Vorurteile und Rollenzuschreibungen und solidarisieren sich miteinander. Was für ein Fortschritt! Tabuthemen gibt es leider trotzdem noch – die Wechseljahre zum Beispiel. Oder wann hast du das letzte Mal jemanden ganz zwanglos über Wutanfälle, Schweiß-Sturzbäche, Libidoverlust und andere Wechseljahresbeschwerden sprechen hören?

Für viele Frauen kommen die typischen Symptome daher völlig unvorbereitet. So erging es zum Beispiel der Moderatorin Katja Burkard. Wie ein plötzliches Sommergewitter brach der Hormonwandel über sie herein. Anfangs dachte sie noch, sie litte an Depressionen, Stress oder Erschöpfung.

Um anderen Frauen diese Verwirrung zu ersparen und das Thema Wechseljahre ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu holen, hat sie schließlich ein Buch geschrieben. In Wechseljahre? Keine Panik! teilt sie ihre Tipps und Erfahrungen und erklärt, welche Veränderungen der weibliche Körper während dieser Lebensphase durchmacht. Unsere Blinks bieten eine Zusammenfassung der besten Tricks und Hinweise. Du erfährst, wie du die Wechseljahre möglichst eskalations- und frustfrei durchstehst und ihnen sogar etwas Positives abgewinnst.

Außerdem wirst du herausfinden,

warum du froh sein solltest, wenn deine Tochter sich deine Klamotten borgt,
wie eine einzige Studie den Ruf der Hormontherapie ruinierte und
weshalb du lieber kein Testosteron schlucken solltest.

Die Wechseljahre bringen den Hormonhaushalt gehörig durcheinander, werden aber trotzdem selten thematisiert.

Nachdem Katja Burkard 2015 aus der Sendung Let's Dance ausgeschieden war, verschlechterte sich ihr emotionaler Zustand rapide. Sie konnte kaum noch schlafen, bekam ständig Wutanfälle wegen Kleinigkeiten und ihre Familie klagte, sie sei unausstehlich. Lag es am kräftezehrenden Tanztraining der letzten Wochen? Was war nur los mit ihr? Ein unbeteiligter Passant brachte sie schließlich auf die Antwort.

Sie war gerade mal wieder dabei, mit einer meterlangen To-do-Liste im Kopf durch die Stadt zu hetzen. Gestresst flitzte sie über einen Zebrastreifen, direkt vor einen Jeep. Die Fahrerin bremste abrupt, sprang heraus, brüllte sie an und rauschte wütend wieder davon.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Einige Passanten hatten die Szene beobachtet, und als die Frau im Jeep verschwunden war, meinte einer von ihnen begütigend zur Autorin, sie solle sich nichts draus machen – das sei nur eine Furie in den Wechseljahren. In diesem Moment ging Burkard ein Licht auf.

Die Stimmungsschwankungen, die Wutanfälle, die innere Unruhe – all das hatte nichts mit Überarbeitung oder Depressionen zu tun, geschweige denn mit ihrer Familie. Sie war schlicht und einfach eine „Furie in den Wechseljahren".

Und was kannst du daraus lernen? Dass du nicht direkt dich selbst oder deinen Partner verantwortlich machen solltest, wenn dich dein Leben plötzlich überfordert! Vielleicht liegt es nur an den Hormonen. Tipp Nummer eins lautet daher: Lass deinen Hormonhaushalt prüfen, bevor du dich selbst oder deine Partnerschaft infrage stellst.

Dass Katja Burkard so lange nicht verstand, was mit ihr und ihrem Körper passierte, liegt auch an der allgemeinen Tabuisierung des Themas. Über Sex und Menstruation wird inzwischen in den Medien relativ offen gesprochen, nur beim Thema Wechseljahre herrscht immer noch das große Schweigen.

Katja Burkard muss es wissen: Durch ihre Arbeit bei Punkt 12 war sie mit verschiedensten Themen rund um die Sexualität in Berührung gekommen; sogar gynäkologische Probleme wurden in der Sendung besprochen. Über die Wechseljahre hatte sie jedoch kein einziges Mal berichtet. Mehr noch: Als sie verkündete, ein Buch darüber zu schreiben, warnten einige ihrer Kollegen sie sogar, diese Entscheidung könne ihrer Karriere schaden.

Doch nicht nur in der Öffentlichkeit, auch im Familien- und Freundeskreis bleibt das Thema oftmals unausgesprochen – selbst bei Mädelsabenden, wo es doch sonst kaum Tabus gibt. Dabei sind rund zwölf Millionen Frauen in Deutschland zwischen 40 und 59 Jahre alt und daher potenziell betroffen.

„Vielen ist heutzutage ja nix mehr peinlich. Außer die Wechseljahre."

Informiere dich über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

Nachdem Katja Burkard ihr Problem erkannt hatte, suchte sie ihre Frauenärztin auf. Hier erfuhr sie, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, mit Wechseljahresbeschwerden umzugehen. Sie konnte sich entscheiden zwischen einer Hormontherapie, einer rein pflanzlichen Behandlung oder der Option für Hartgesottene: Aushalten ohne medizinische Unterstützung.

In ihrem derzeitigen Zustand fiel Option drei schon mal weg, also versuchte sie es zunächst mit pflanzlichen Mitteln und Globuli. Leider brachte das in ihrem Fall wenig. Sie beschloss, einen zweiten Arzt zurate zu ziehen, den

Wiener Hormonexperten und Professor Johannes Huber. Er empfahl ihr eine Therapie mit bioidentischen Hormonen. Und tatsächlich: Kurze Zeit später ging es ihr schon wesentlich besser.

Wichtig zu wissen ist, dass eine Hormonbehandlung immer individuell ausgelegt sein sollte. Aufgabe des Arztes ist es, durch gezielte Fragen herauszufinden, welche Behandlung am besten zu seiner Patientin passt. Lass dich daher immer von ausgewiesenen Fachleuten beraten, bevor du dich für eine Therapie entscheidest. Am besten suchst du dir eine Frauenärztin mit einer Zusatzausbildung in Endokrinologie. So kannst du sichergehen, dass sie die nötige Expertise besitzt, um eine passende Therapie für dich zu finden.

Und lass dich nicht von Vorurteilen verunsichern. Brustkrebs, Herzinfarkt, Thrombose – der Hormontherapie werden allerlei bedrohliche Nebenwirkungen zugeschrieben. Schuld daran ist eine einzige, ziemlich mangelhafte Studie der World Health Initiative, kurz WHI.

Ziel der Studie war es, herauszufinden, ob und inwiefern Hormone die Blutgefäße schützen. 2002 wurde sie jedoch wegen einer erhöhten Anzahl von Krankheitsfällen abgebrochen. Im Laufe dieser Studie wurden so viele Fehler gemacht, dass die Autoren sich 2016 sogar in einer Presseerklärung entschuldigten.

So lag das Durchschnittsalter der untersuchten Frauen beispielsweise bei 63 Jahren, Frauen in den Wechseljahren wurden überhaupt nicht in die Studie einbezogen. Viele Teilnehmerinnen brachten schon Risikofaktoren mit, beispielsweise Bluthochdruck, Nikotinabhängigkeit oder Übergewicht. Und schließlich bestand das verschriebene Hormonpräparat Climopax aus synthetischen Östrogenen und Gestagenen, während es heute die deutlich verträglicheren bioidentischen Hormone gibt. Auch sie werden zwar im Labor hergestellt, können vom Körper aber als eigene Hormone erkannt und dadurch sehr viel genauer dosiert werden.

Obwohl die WHI-Studie so fehlerhaft war, hat sie das Vertrauen in Hormonpräparate nachhaltig beschädigt. Bis heute hält sich bei vielen Menschen das Misstrauen, dabei ist inzwischen längst erwiesen: Richtig angewendet, kann eine Hormonersatztherapie Frauen in den Wechseljahren

eine echte Hilfe sein und etliche Beschwerden lindern oder sogar ganz in den Griff bekommen.

Hormone beeinflussen die Gesundheit – eine Ersatztherapie kann daher bei Wechseljahresbeschwerden helfen.

Cortisol sorgt für Stress, Östrogene sind wichtig in der Schwangerschaft, und Testosteron lässt die Muskeln wachsen. So weit, so bekannt. Doch wusstest du zum Beispiel, dass auch Frauen Testosteron besitzen oder dass Vitamin D ein Hormon ist?

Hormone beeinflussen den Körper, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auf vielfältige Weise. Vitamin D etwa sorgt für den Knochenaufbau, für Leistungsfähigkeit und gute Stimmung. Testosteron ist unter anderem dafür verantwortlich, dass wir Spaß am Sex haben.

Östrogen ist jenes Hormon, das eine Frau zur Frau macht. Fehlt dem weiblichen Körper Östrogen, wie zum Beispiel während der Wechseljahre, können Hitzewallungen, Schlafstörungen und Blasenschwäche die Folge sein.

Das Hormon Progesteron ist unter anderem dafür verantwortlich, die vom Östrogen vorbereitete Gebärmutterschleimhaut umzuwandeln, sodass sich eine Eizelle dort einnisten kann. Hat keine Befruchtung stattgefunden, sinkt der Progesteronspiegel und die Monatsblutung beginnt. Das geht oftmals mit Stimmungsschwankungen einher, denn Progesteron ist auch für unser emotionales Gleichgewicht wichtig.

DHEA, kurz für Dehydroepiandrosteron, ist ein weiteres Hormon, das im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden wichtig sein kann. Streng genommen handelt es sich dabei um eine Hormonvorstufe, die den Aufbau weiterer Hormone fördert. Daher sollte DHEA nur eingenommen werden, wenn der Spiegel zu niedrig ist.

Die typischen Schlafstörungen während der Menopause sind meistens auf einen Mangel an Melatonin zurückzuführen. Das sogenannte Schlafhormon steuert den biologischen Schlafrhythmus und ist zum Beispiel auch verantwortlich für Jetlag.

Cortisol ist bekannterweise ein Stresshormon. Besonders in den Wechseljahren ist der Cortisolspiegel oftmals erhöht, was zu unkontrollierten Gewichtszunahmen und Heißhunger auf Süßigkeiten führen kann.

Nun kennst du einige der wichtigsten Hormone und ihre Hauptfunktionen. Frauen in den Wechseljahren benötigen vor allem Progesteron und Östrogen. Sie werden in Form von Gels, Tabletten oder Pflastern verabreicht und helfen schnell, den Hormonhaushalt auszubalancieren.

In der modernen Hormontherapie werden überwiegend bioidentische Hormone verwendet, also solche, die identisch sind mit den körpereigenen Hormonen. Die Behandlung eignet sich allerdings nicht für alle: Raucherinnen sowie Frauen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder Fällen von Brustkrebs in der Familie wird dringend davon abgeraten. Auch ist es enorm wichtig, Östrogen niemals ohne Progesteron einzunehmen, da Östrogen allein Gebärmutterhalskrebs befördern kann.

Als Katja Burkard mitbekam, dass eine Freundin lediglich Östrogen-Gel verschrieben bekommen hatte, empfahl sie ihr daher sofort einen anderen Frauenarzt. Dieser sagte der Freundin, sie solle Katja Blumen schenken für ihren Tipp. Ein gewisses Grundverständnis von Hormonen und ihren Funktionen kann also lebenswichtig sein.

Übrigens: Bis heute sind Hunderte Hormone unerforscht.

Mit der richtigen Einstellung können die Wechseljahre auch neue Perspektiven eröffnen.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, die irgendwann wieder vorbeigeht. Auch wenn die Symptome nach einer Weile verschwinden – so wie früher wird es nie wieder. Die Wechseljahre führen dir deine Vergänglichkeit vor Augen und zeigen dir, dass nun die zweite Hälfte deines Lebens beginnt.

Typischerweise kommt mit den Wechseljahren auch der Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen. Vielleicht bietet just in dieser Zeit auch der alte Job keine Herausforderungen mehr, Ratlosigkeit und Gereiztheit setzen ein. Und als wäre das nicht genug, kriselt es aufgrund der hormonbedingten Stimmungsschwankungen häufig auch noch in der Partnerschaft.

So wie bisher geht es also nicht weiter. Und das kann eine durchaus positive Erkenntnis sein! Denn jetzt ist die Zeit für Veränderungen, für Neuorientierung und Selbstfindung. Statt Trübsal zu blasen, solltest du diese Phase also nutzen, um in dich hineinzuhören. Was wolltest du schon immer tun? Was wünschst du dir vom Leben? Wer willst du sein?

Genau so machte es eine Freundin von Katja Burkard. Nach Wechseljahresbeschwerden und einem Bandscheibenvorfall schmiss sie ihren stressigen Job als Oberärztin und begann noch einmal zu studieren. Seitdem fühlt sie sich freier und glücklicher als jemals zuvor.

„Pubertät mit Führerschein“ nennt die Autorin Susanne Fröhlich die Wechseljahre. Denn genau wie in der Pubertät begibt sich frau auch in dieser Lebensphase auf Sinnsuche. Um die Vorzüge dieser zweiten Pubertät zu erkennen, musst du jedoch erst einmal lernen, positiv zu denken. Eine positive Grundhaltung hilft dir, Veränderungen als Chancen zu begreifen und ein glücklicheres Leben zu führen. Das stellte auch Katja Burkard fest. Ihr Tipp lautet daher: Denke positiv. Das bedeutet auch, die Gedanken zu stoppen, bevor sie ins Negative abdriften.

Vor ihren Wechseljahren war die Moderatorin eine Perfektionistin in allen Lebensbereichen und immer unzufrieden mit ihren Leistungen. Heute trainiert sie Achtsamkeit und lernt, auch mal zu entspannen und fünf gerade sein zu lassen.

Das kannst du auch! Die einfachste Methode zur Steigerung von Achtsamkeit ist das bewusste Atmen. Wie fühlt sich dein Atem an? Ist er kurz und schnell oder lang und tief? Beobachte jeden Atemzug, ohne ihn zu bewerten oder absichtlich zu verändern. Falls deine Gedanken zu wandern beginnen, führe sie wieder zurück. Die Übung hilft dir, ruhiger und entspannter zu werden und deinen Körper bewusster wahrzunehmen.

Die Wechseljahre sind also nicht per se etwas Negatives. Im Gegenteil: Sie eröffnen dir die Chance, dich selbst besser kennenzulernen und deinem Leben eine neue Richtung zu geben.

Für alle Probleme rund ums Thema Partnerschaft und Sex gibt es nur eine Lösung: Reden.

„Ach so, die Wechseljahre … Was wollen wir essen?“ Das ist möglicherweise das Einzige, was die Männer in deinem Leben zum Thema Wechseljahre zu sagen haben. Doch auch wenn dein Partner dem Thema aus dem Weg geht, solltest du auf einem Gespräch bestehen.

Die Wechseljahre und das Altern im Allgemeinen bringen viele körperliche Veränderungen mit sich – ein heikles Thema. Verständlich also, wenn dein Partner nicht freiwillig mit dir über Hitzewallungen und Libidoverlust reden will. Viele halten sich diesbezüglich lieber an die Maxime früherer Generationen: Das ist Frauensache und geht mich nichts an. Dabei kann es äußerst heilsam für die Partnerschaft sein, in einem lockeren Gespräch über hormonelle Veränderungen und ihre Folgen zu sprechen.

Katja Burkards Beziehung entspannte sich deutlich, nachdem sie mit ihrem Partner über ihren Zustand gesprochen hatte. Danach konnte er ihre Wutausbrüche besser einordnen und war direkt viel verständnisvoller. Ja, er bewunderte sie sogar für die Selbstbeherrschung, mit der sie anfangs ihre Beschwerden hatte niederkämpfen wollen.

Übrigens werden einige der Symptome vielen Männern bekannt vorkommen, denn auch die Herren der Schöpfung erleben ihre Wechseljahre – nur spricht man bei ihnen meist von Midlife-Crisis. Ein weiterer Tipp lautet daher: Schicke auch deinen Partner zum Hormoncheck. Falls er das Thema Wechseljahre umschifft, liegt das wahrscheinlich an seiner eigenen Angst vor dem Älterwerden.

Auch in Bezug auf Sex ist Reden Gold. Es wird zwar immer wieder behauptet, dass mit steigendem Alter nicht mehr viel los sei im Bett, doch das ist Humbug. Laut einer 2019 veröffentlichten Studie ist ein Drittel aller Frauen und Männer zwischen 60 und 82 sexuell sogar aktiver als die meisten 20- bis 30-Jährigen.

Sollte es trotzdem einmal zu einer Flaute kommen, hilft nur Kommunikation. Durch offene und ehrliche Gespräche könnt ihr herausfinden, was genau das Problem ist und wie ihr euer Liebesleben wieder auf Vordermann bringt. Kontraproduktiv ist es hingegen, das Thema Sex einfach abzuhaken oder „Charity-Sex“ nur dem Partner zuliebe zu betreiben. Beides macht nämlich auf Dauer unglücklich.

Auch Hormone für die Libidoanregung sind selten eine Lösung. Eine Freundin von Katja Burkard musste das auf die harte Tour lernen: Um die eigene Lust wieder anzukurbeln, ließ sie sich Testosteron verschreiben. Eine Zeit lang lief das ganz gut, bis irgendwann die Nebenwirkungen einsetzten: Gesichtsbehaarung, Akne und Gewichtszunahme. Da ist ein Gespräch mit dem Partner doch wesentlich verträglicher!

„Mutter in den Wechseljahren, Tochter in der Pubertät … das ist so etwas wie der hormonelle Urknall.“

Nutze die Wechseljahre, um dich selbst zu verwirklichen.

Schon kurz nach der Geburt ihrer ersten Tochter passte Katja Burkard wieder in ihre extra-schmalen Jeans. Voller Stolz bewahrte sie die Hose auf – jahrelang, auch noch, nachdem die Hose längst vom Denkmal zum Mahnmal geworden war. Jedes Mal, wenn Katja den Schrank öffnete, verdarb der Anblick der Hose ihr die Laune und erinnerte sie daran, wie schlank sie einmal gewesen war.

Irgendwann beschloss sie, dass es genug war. Wollte sie überhaupt noch so schmale Hüften haben? Nein! Hätte sie ihre Schwangerschaften bereut, wenn sich danach ihre Figur verändert hätte? Auf keinen Fall! Also dankte sie der Jeans und warf sie ganz ohne Sentimentalität in den Altkleidercontainer.

No more bullshit! So lautet das Motto für die Wechseljahre. Sei stolz auf die Person, die du bist, und den Körper, den du hast. Befreie dich von Altlasten wie einer zu engen Hose. Hör auf, dich zu verbiegen, zu verstecken und es anderen recht zu machen. Die Zeit der Kompromisse ist eindeutig vorbei! Sei direkt und sprich an, was dich stört.

„No more bullshit“ bedeutet aber nicht nur, mit den Dingen aufzuhören, die dir keine Freude bringen, sondern auch, endlich mit dem Leben anzufangen, das du immer wolltest.

Viele Frauen kennen das Problem: Jahrelang war ihr Hauptberuf die Kindererziehung. Ihre Arbeit haben sie aufgegeben oder in Teilzeit ausgeübt, und nun fühlen sie sich zu alt für einen neuen Job. Leider ist der Arbeitsmarkt

tatsächlich nicht besonders Best-Agerinnen-freundlich. Ü50 ist schließlich teuer. Doch das heißt nicht, dass du dir deine Berufswünsche nicht erfüllen kannst!

Nutze die Gelegenheit, um deine Träume umzusetzen – ob das nun ein Studium, der Schritt in die Selbstständigkeit oder der erste Roman ist. Trau dich! Die Kinder sind aus dem Haus, es besteht also kein allzu großes Risiko mehr. Worauf wartest du noch?

Katja Burkards Freundin Claudia hat es auch geschafft. Als junge Erwachsene hatte sie BWL studiert, ihre Karriere danach aber zugunsten der Kinder hintangestellt. Als die schließlich ausgezogen waren, konnte sie sich endlich ihren Traum erfüllen: Sie absolvierte eine Yogalehrerinnen-Ausbildung und eröffnete ein kleines Studio. Schnell sprach sich herum, was für eine tolle Lehrerin sie ist, und inzwischen denkt sie sogar darüber nach, eine zweite Yogalehrerin einzustellen.

Und du? Hast du auch einen Traum, den du immer wieder aufschiebst? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um ihn wahr werden zu lassen!

Kleide und schminke dich so, wie du dich am wohlsten fühlst.

Katja Burkard ärgert sich regelmäßig, wenn ihre Tochter sich mal wieder an ihrem Kleiderschrank bedient. Dabei ist das doch eigentlich ein großes Kompliment. Es bedeutet, dass ihr Modebewusstsein sie auch mit über fünfzig noch nicht im Stich gelassen hat.

Dich hip und modern zu kleiden kann innerlich jung halten und dir das Gefühl geben, auch im besten Alter noch schön und modisch zu sein. Das bedeutet allerdings nicht, dass du krampfhaft versuchen solltest, wie eine Teenagerin auszusehen. Das passt einfach nicht.

Katja Burkard hält sich an die folgende Devise: Kleide dich so, dass du dich wohlfühlst. Wenn du also schon vor dem Spiegel am Saum des Kleides zupfst und dich fragst, ob es nicht zu kurz ist, dann zieh es wieder aus. Auch der Designer Guido Maria Kretschmer, ein Freund der Moderatorin, betont die Wichtigkeit des eigenen Wohlgefühls und empfiehlt: lieber eine Nummer größer als eine Nummer zu klein.

Was das Schminken angeht, kannst du dich an folgende Faustregel halten: Weniger ist mehr. Im Teenageralter versuchen viele Mädchen, Hautunreinheiten unter zentimeterdicken Make-up-Schichten zu verstecken – mehr oder weniger erfolgreich. Mit steigendem Alter bewirkt dieses aufwendige Make-up jedoch das Gegenteil: Statt ungeliebte Falten zu verstecken, hebt es sie hervor. Setze also lieber auf Natürlichkeit. Bei einem dezenten Make-up kannst du außerdem sicher sein, dass dir bei der nächsten Hitzeattacke nicht die Schminke vom Gesicht läuft.

Praktischerweise hat Katja Burkard eine gute Freundin, die als Chef-Maskenbildnerin bei RTL arbeitet und ihr schon den ein oder anderen wertvollen Tipp verraten hat. So hat sie beispielsweise gelernt, dass Blotting Paper sich gut eignet, um Schweiß aufzusaugen, zur Not hilft aber auch Toilettenpapier. Abgesehen davon empfiehlt es sich, nur die oberen Wimpern zu schminken, da die unteren bei Hitzewallungen sonst gerne mal verschmieren. Wenn man den oberen Wimpernkranz dafür stärker tuscht, wirken die Augen außerdem größer.

Auch was die Haarfarbe angeht, ist Natürlichkeit oftmals am schönsten. Du hast eh keine Lust mehr, ständig zum Friseur zu rennen, um dir den Ansatz nachfärben zu lassen? Dann steh doch einfach zu deinem Grau. Wenn du es mit Selbstbewusstsein trägst, kann das ein cooles Statement sein. Eben ganz nach dem Motto: No more bullshit!

„Wenn mein Bindegewebe so fest wäre wie mein Charakter, wäre das Glück nicht auszuhalten.“

Eine gute Freundin kann eine unschätzbare Hilfe in den Wechseljahren sein.

Wer tröstet dich nach einer Trennung? Wer sagt dir, dass dein Outfit nicht passt? Und wer zerrt dich in die Bar, wenn du schlechte Laune hast? Eine beste Freundin zu haben, ist in jeder Lebenslage von Vorteil. Erst recht während der Wechseljahre.

Egal, wie gut du dich mit deiner Mutter oder deinem Partner verstehst: Eine wahre Freundin ist unersetzbar. Gerade in so turbulenten Zeiten wie den

Wechseljahren kann sie dein Fels in der Brandung sein. Außerdem ist es enorm entlastend, wenn man diese schwierige Phase gemeinsam durchleben kann. Unser Tipp lautet daher: Pflege deine Freundschaften und sei für deine Freundinnen da.

Katja Burkard und ihre Freundin Barbara etwa kennen sich bereits seit der fünften Klasse. Sie sind gemeinsam aufgewachsen und telefonieren noch heute mindestens einmal die Woche – nach erfreulichen wie nach traurigen Ereignissen oder einfach so. Durch die lange Zeit und die gemeinsam erlebten Höhen und Tiefen kennen sich die beiden besser, als Katja Burkard und ihr Lebenspartner sich kennen. Eine solche Freundschaft wünscht die Autorin jeder Frau.

Leider neigen viele Frauen dazu, sich eher zu behindern und zu bekriegen, statt solidarisch miteinander zu sein. Das fängt schon mit dem typischen Zickenkrieg in der Schule an und hört bei vielen nie richtig auf. Die Zickereien nehmen lediglich eine subtilere Form an. Da wird gelästert und geneidet, und wenn eine befördert wird, unterstellen die anderen ihr unlautere Methoden, mit denen sie den Job ergattern haben soll.

Bei einer Umfrage der German Consulting Group gaben 75 Prozent der befragten weiblichen Führungskräfte an, im Verlauf ihrer Karriere von Kolleginnen derselben Hierarchiestufe behindert worden zu sein. Diese Zahl sollte uns zu denken geben! Statt Kolleginnen zu beneiden, sollte frau sich lieber fragen, was sie von der anderen lernen könnte, um ebenfalls befördert zu werden.

Klar, jeder ist mal neidisch oder eifersüchtig. Das ist völlig normal, und auch Katja Burkard kennt diese Gefühle. Entscheidend ist allerdings, dass man nicht davor kapituliert, sondern versucht, den Neid zu überwinden und anderen Frauen ihre Erfolge zu gönnen. Nur so können wir von unseren Mitmenschen lernen und vielleicht sogar eine neue Freundin gewinnen.

Es lohnt sich also, solidarisch zu sein und in Freundschaften zu investieren. Denn gerade in schwierigen Zeiten wie den Wechseljahren ist eine gute Freundin mehr wert als alle teuren Cremes und Pillen, alle Moorbäder oder Wechselduschen.

Zusammenfassung
Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Die Wechseljahre bringen etliche Herausforderungen mit sich, seien es Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Leider wird weder öffentlich noch privat viel darüber gesprochen, sodass die körperlichen und psychischen Veränderungen viele Frauen völlig unvorbereitet treffen. Informiere dich daher zeitig über Behandlungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel die Hormonersatztherapie. Gehe das Thema offen an und suche auch das Gespräch mit deinem Partner, um Missverständnisse zu vermeiden. Eine positive Grundhaltung hilft dir, die guten Aspekte dieser neuen Lebensphase zu erkennen und sie sogar zu nutzen, um deine Träume zu verwirklichen. Gute Freundinnen können dir währenddessen Halt geben und dafür sorgen, dass du den Mut nicht verlierst.

Was du konkret umsetzen kannst:

Schütze dein Gewebe.

Du hast dir Östrogen-Gel und Progesteron verschreiben lassen? Super, dann beachte noch folgenden Tipp: Trage das Östrogen-Geld niemals an Stellen auf, an denen das Gewebe Cellulite bilden kann. Verwende es stattdessen zum Beispiel auf dem Puls, denn hier kann die Haut nicht schwabbelig werden.

Setze deine Hormonpräparate vielseitig ein.

Wusstest du, dass Östrogen-Gel auch bei Gelenkschmerzen Wunder wirkt? Trage ein wenig von dem Gel auf die betroffene Stelle auf. Katja Burkard hat auf diese Weise sogar ihren Tennisarm geheilt.

Trainiere deine Ausdauer.

Gegen Hitzewallungen hilft vor allem regelmäßiges Joggen oder andere Ausdauersportarten. Auch Katja Burkard hat damit sehr gute Erfahrungen gemacht und empfiehlt, die Ausdauer zu trainieren.